el Popular

EXTORSIONADORES EXIGEN A CANTANTE DE CORAZÓN SERRANO EL PAGO DE 50 MIL SOLES

ATACAN A BALAZOS CASA DE SUSANA ALVARADO

- Vecinos dicen que escucharon al menos 15 tiros.
- Dos sujetos en moto, que serían de Los Injertos, habrían hecho los disparos.
- Al momento de atentado en Piura, pareja de Paco Bazán y su familia no se encontraban en la vivienda.



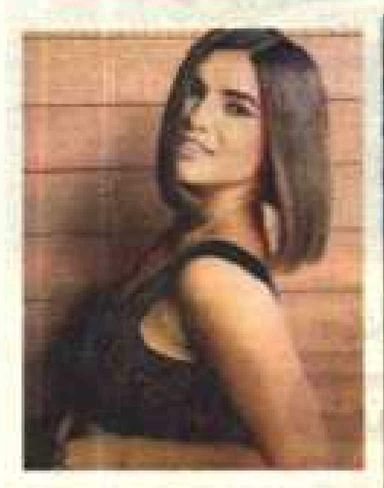
A PUNTO DE SALIR

- PJ dictaría el 1 de agosto excarcelación de 'La Bebecita del crimen'.



YA TIENE FECHAS

- Alianza jugará el 13 y 20 de agosto el duelo en la Copa con la Católica.



LA VIVIENDA DE LA VOCALISTA DE CORAZÓN SERRANO FUE BALEADA POR EXTORSIONADORES.

EXTORSIONADORES EXIGEN 50 MIL SOLES A CANTANTE DE CORAZÓN SERRANO

Balean casa de Susana Alvarado

✚ Vivienda de artista en Piura recibió 10 disparos y no hubo heridos. ✚ Los Injertos estarían detrás de ataque a propiedad de la pareja de Paco Bazán.

Almendra Ruesta

PIURA. La casa de Susana Alvarado, una de las cantantes de Corazón Serrano, fue atacada por extorsionadores, quienes dispararon por lo menos 10 balazos en el inmueble mientras la familia de la artista se encontraban en el interior.

Según informó 24 horas, el ataque sucedió la noche del último miércoles en represalia, ya que la joven intérprete no habría hecho caso a los mensajes extorsivos de los delincuentes, que le exigen 50 mil soles para que no atenten contra ella y su familia.

El hecho ocurrió cuando los familiares de la artista de cumbia se encontraban trabajando. No se reportaron heridos.

En las imágenes del ataque a la casa de la familia de Susana Alvarado, ubicada en la zona de Laguna Azul, se observa que los delincuentes no solo dispararon a la fachada de la vivienda, sino también al interior de la cochera, donde terminaron perforando un auto, el cual sería una reciente adquisición realizada por la pareja de Paco Bazán.



EN EL MOMENTO DEL ATAQUE, EN LA VIVIENDA DE LA CANTANTE POR SUERTE NO HABÍA NADIE.

Los vecinos de la zona señalaron que los facinerosos, no precisaron el número, llegaron en motocicletas y abrieron fuego, realizando hasta 15 disparos, aunque la Policía confirmó que se encontraron 10 casquillos de bala en la escena.

SEÑALAN A LOS INJERTOS

La vocalista norteña, quien se encontraba en Lima cuando sucedió el ataque, acudió a la Dirección de Investigación Criminal (DIRINCRI) para denunciar la extorsión.

Según las investigaciones preliminares la banda Los Injertos, integrado por delincuentes de Piura y Trujillo, estaría detrás de este ataque. Esta organización criminal estaría vinculada en extorsiones contra otros integrantes de Corazón Serrano y otras figuras del medio artístico.

Mientras tanto, la Policía ha desplegado un operativo en Piura para dar con la captura de los autores del ataque. ▲

SE ESTRELLARON ENTRE SÍ DOS AUTOMÓVILES

6 heridos en choque

EXCESO DE VELOCIDAD HABRÍA CAUSADO EL ACCIDENTE

Seis heridos dejó un aparatoso accidente en el que se estrellaron entre sí dos automóviles en el cruce de las avenida Arequipa y la calle Teodoro Cárdenas, en Cercado de Lima.

Los vehículos se chocaron presuntamente al tratar de cruzar la vía cuando el semáforo estaba en luz roja. Además, el exceso de velocidad de los conductores también habría motivado el siniestro.

Los choferes han sido identificados como Milder Miguel Calderón Moreno, con auto de placa ACR-305, y Ricardo Martín Sarango Calderón, quien manejaba el vehículo de placa BXN 469.

Uno de los vehículos afectados terminó volteado sobre la vereda, generando tráfico y preocupación entre los presentes, que se salvaron de resultar afectados. (Sheram Barzola) ▲

ENCUENTRAN CADÁVER EN TANQUE DE AGUA

Macabro hallazgo



VÍCTIMA ESTABA COMO DESAPARECIDA.

Un trágico hallazgo se reportó en el asentamiento humano San Fernando, en el distrito de San Juan de Lurigancho, en donde el cuerpo sin vida de un hombre fue encontrado en el interior de un tanque de agua.

El propietario de la vivienda halló el cadáver dentro de su depósito de agua ante su sorpresa.

La víctima, quien fue identificado como José María Ramos, de 27 años, había sido reportada como desaparecida por sus familiares, tras su viaje a Piura. (Luis Aguilar) ▲

el Popular
Sábado 26 de julio del 2025
Año 40 | Nº 14.974
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

PJ REPROGRAMÓ AUDIENCIA DE DEL VALLE PARA EL 1 DE AGOSTO

La 'Bebecita del crimen' a punto de quedar en libertad

✦ Es acusada de ordenar el asesinato de coronel PNP Revoredo.


SU ABOGADO DICE QUE NO HAY PRUEBAS CONTUNDENTES EN SU CONTRA.

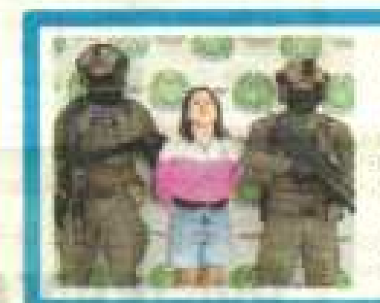
Increíble. Wanda del Valle, conocida en el mundo del hampa como 'Bebecita del crimen', podría quedar en libertad el 1de agosto.

El Poder Judicial reprogramó para esa fecha la audiencia de excarcelación solicitada por la defensa de Wanda del Valle, expareja de Maldito Cris y acusada de haber ordenado el asesinato del coronel PNP Víctor Revoredo.

El Ministerio Público imputa a Del Valle el delito de favorecimiento al sicariato, por lo cual solicita una pena superior a seis años de prisión efectiva. La acusación se sustenta en los testimonios de Moisés José Campos Rodríguez, quien afirmó que le ofrecieron 14 mil soles por ejecutar al coronel, y de Luis Alberto Cataño Flores, quien habría recibido una propuesta de 40 mil dólares para el mismo fin.

Sin embargo, la defensa de Del Valle, el abogado Alejandro Navarro, niega que existan pruebas sólidas como audios, mensajes de WhatsApp u otros elementos que demuestren que su patrocinada haya ordenado el crimen que la vinculen con el intento de asesinato.

Estaba fugada



Wanda del Valle fue capturada en Colombia en diciembre del 2023 tras fugar de Perú . Por información para su captura el Ministerio del interior llegó a ofrecer la suma de 150 mil soles.

LIBERAN A PULPOS

El Poder Judicial ordenó la libertad de otros dos integrantes de la organización criminal Los Pulpos. Se trata de Jerson Asto Carranza y Delfín Ávila Rodríguez, quienes cumplen condena en las cárceles de Challapalca y El Milagros, por delitos agravados. Esto ocurre días después de la salida de Jhon Smith Cruz Arce, Jhon Pulpo, quien cumplió 17 de los 25 años de condena por homicidio. ▲

9 MESES DE PRISIÓN PREVENTIVA POR RETENER NIÑA

Niñera irá a la cárcel

SE LLEVÓ A NIÑA DE 2 AÑOS.

El Primer Juzgado de Investigación Preparatoria de Puente Piedra y Ventanilla dictó seis meses de prisión preventiva a Candy Sorana Palacios Taricuarim (21) al ser acusada de retener a una menor de 2 años por al menos 20 horas.

En un inicio, el fiscal solicitó 9 meses de prisión preventiva contra la joven. En esa misma línea, la Fiscalía buscó darle cadena perpetua a Palacios, dado que el presunto delito de secuestro implicaba la retención de una menor de edad.

El Instituto Nacional Penitenciario (INPE) definirá a qué establecimiento será trasladada Candy Palacios para cumplir su pena, en tanto el proceso judicial sigue su curso. (Greys Lizarme) ▲

EN CORTO



USABA IDENTIDAD DE MUERTO PARA NO SER CAPTURADO

Un ciudadano venezolano, identificado como Lleneiker Fernando Arenas Salgado (24), fue detenido por la Policía por usar la identidad de su hermano fallecido para evitar ser capturado desde 2019. El malhechor tenía una requisitoria vigente a nivel nacional y una notificación roja de Interpol Lima. Podría ser extraditado dependiendo de la gravedad de los cargos.



ACRIBILLAN A HOMBRE DENTRO DE SU AUTO

Un hombre no identificado hasta el momento fue acribillado dentro de su vehículo en la zona de Mariscal Castilla, en el distrito del Rímac. Un sicario se acercó al vehículo y abrió fuego, lo que causó que el vehículo se incendiara. Vecinos, con extinguidores, lograron apagar el fuego, rescataron a la víctima, que se encontraba dentro del auto, y lo trasladaron hacia un hospital.


EN EL MOMENTO DEL ATAQUE ESTABAN ADULTOS MAYORES CON UN NIÑO.

ATAQUE FUE CONTRA HINCHA DE LA 'U'

Barristas de Cristal queman casa de ancianos


A CADA RATO SUCEDEN ATAQUES.

En la zona conocida como El Balcón en el distrito de Rímac, presuntos hinchas del club Sporting Cristal generaron destrozos y caos en la vivienda de unos adultos mayores que son abuelos de un joven fanático del club Universitario de Deportes.

Producto del ataque, el medidor de gas de la casa afectada resultó descompuesta, lo que ocasionó la fuga de gas y posteriormente el incendio del predio.

Los supuestos barristas habrían dado aviso acerca de su actuar a través de las redes sociales. Además, los vándalos grabaron el momento que se acercan con palos, machetes y piedras para atacar el domicilio.

En el momento del ataque los adultos mayores se hallaban junto a un menor de edad.

Los vecinos señalaron que son continuos los enfrentamiento entre barristas en la zona. (Sheram Barzola) ▲

LA ATROPELLÓ Y SE DIO A LA FUGA

Chofer mata a mujer


FUE ARROLLADA POR COMBI.

Una mujer falleció luego de ser atropellada por el chofer de una combi al que increpó en San Martín de Porres. Minutos antes, la ciudadana, identificada como Yohana Esther Romero Neyra (33), le reclamó al conductor por impactar contra el auto de su esposo, sin imaginar que el chofer la arrollaría y terminaría con su vida.

Este hecho ocurrió en el cruce de las avenidas Angélica Gamarra con Los Próceres.

Lejos de auxiliar a la mujer el conductor se dio a la fuga.

Los vecinos trataron de auxiliar a la víctima.

La Comisaría Sol de Oro inició las investigaciones para dar con el paradero y la captura del conductor. (Camila Salinas) ▲

ESTUDIANTE MUESTRA MENSAJE EN CEREMONIA DE GRADUACIÓN DE UNIVERSIDAD DE HUACHO

Bandera con "¡Dina asesina!"

✚ En la tela también se leía "Abajo las alcantarillas" en referencia a autoridades de casa de estudios.

Durante la ceremonia de graduación celebrada en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho, un egresado interrumpió el acto con una bandera de protesta que llevaba inscripciones como "¡Dina asesina!" y "Abajo los Alcantarillas".

El momento fue captado en video y viralizado rápidamente en redes sociales. Se observa como en el preciso momento en el que se acerca a la mesa a saludar a su profesor, se da la vuelta mirando al público asistente y procede a sacar una banderola blanca con letras negras.

El mensaje del joven no solo estuvo dirigido al gobierno de Dina Boluarte, al que responsabilizó por las muertes ocurridas durante las protestas sociales a fines de diciembre de 2022 e inicios de 2023, sino también a una supuesta red de poder dentro de la universidad conocida como "los Alcántara".

Cabe precisar que esta red, es acusada de tener años controlando la institución a través de favores políticos.

Así, el término "alcantarillas" que figuraba en la pancarta habría sido un juego de palabras para aludir a este grupo y señalar su influencia negativa en la calidad académica de la universidad, que ha sido cuestionada por su bajo posicionamiento en rankings nacionales.



OTRA VEZ LA PRESIDENTE DINA BOLUARTE RECIBIÓ EL RECHAZO DE LA CIUDADANÍA DEL PAÍS.

"Negocia su permanencia"

La congresista Norma Yarrow (Renovación Popular) acusó a la presidenta Dina Boluarte de "negociar su permanencia con algunas bancadas" e instó públicamente a que pida perdón al país durante el mensaje a la Nación que ofrecerá por Fiestas Patrias.

OTRA CASO DE RECHAZO

Recordemos que el martes 22 de julio, durante la ceremonia de graduación en la Universidad Católica, un egresado sorprendió a todos al alzar una bandera blanca con el mensaje "Dina asesina" segundos después de recibir su diploma, en lugar de exhibir su constancia, como hicieron sus compañeros.

Debido a esto, se generó una fuerte reacción entre los presentes: aplausos, gritos y ovación, y rápidamente se viralizó. Este gesto ocurre en un momento en el que están abiertas las investigaciones fiscales contra la presidenta por los hechos ocurridos durante las protestas sociales entre diciembre de 2022 y marzo de 2023. (OL) ▲


SUS PAISANOS TAMBIÉN LE GRITARON VARIAS VECES, "FUERA, FUERA".

TRUJILLANOS ABUCHEAN A CÉSAR ACUÑA

En desfile le preguntan cuánto es siete por ocho

El gobernador regional de La Libertad, *César Acuña*, fue abucheado durante el desfile patrio en Trujillo, evento central por Fiestas Patrias en la ciudad. La reacción de rechazo por parte del público se produjo tras su llegada a destiempo, lo que desató una serie de gritos desde las tribunas, donde los asistentes no dudaron en mostrar su rechazo de forma abierta y reiterada. Apenas apareció en el estrado después del mediodía, fue suficiente para hacer detonar la molestia ciudadana. Entre las voces que se escucharon, sobresalieron expresiones como "¡Fuera, fuera!" y "¿Cuánto es siete por ocho?", en referencia a una entrevista en que no supo contestar la pregunta. (OL) ▲

CASTILLO DICE QUE EL PERÚ LO NECESITA

Quiere dar su mensaje

FOTO: DIFUSIÓN


OTRA VEZ PEDRO CASTILLO SE ENFRENTÓ CON MAGISTRADA.

En medio del juicio oral contra Pedro Castillo y otros exfuncionarios por el delito de rebelión, el exmandatario tuvo un fuerte cruce de palabras con la magistrada Norma Carbajal, a quien, le recalcó una vez más que él es la máxima autoridad de nuestro país.

Durante su intervención en su proceso, Castillo Terrones manifestó que los ciudadanos están esperando un pronunciamiento de su parte en estas Fiestas Patrias 2025, ya que, continúan considerándolo como el jefe de Estado del Perú.

"Este 28 de julio el Perú necesita un mensaje de su presidente secuestrado que nunca se arrodilló a las élites del poder. Un mensaje con color, olor y sabor a pueblo. Rechazo este juicio", expresó el exmandatario del Perú. (OL) ▲

FOTO: DIFUSIÓN


SE DEFINE QUIÉN SERÁ EL NUEVO PRESIDENTE DEL CONGRESO.


DOS LISTAS EN ELECCIONES EN EL CONGRESO

Hoy se elige a presidente

El Congreso de la República oficializó las dos listas que participarán en las elecciones hoy para presidir la Mesa Directiva del Congreso durante el periodo legislativo 2025-2026.

Cabe precisar que la primera lista está es encabezada por José Jerí, acompañado por Fernando Rospigliosi en la primera vicepresidencia, Waldemar Cerrón en la segunda, e Ilich López, en la tercera.

Por su parte, en la segunda lista, presentada justo antes del cierre del plazo, está liderada por José Cueto, con Carlos Zeballos como primer vicepresidente, Javier Padilla en la segunda y Juan Burgos en la tercera.

Se informa que la votación será de manera presencial desde las 10.00 a.m. ▲

TRANSPORTISTAS DE LIMA Y CALLAO VIVEN BAJO AMENAZAS

Pagan 10 millones de soles mensuales a extosionadores

✚ 80 % de empresas de transporte entregan cupos a delincuentes para trabajar.


CONDUCTORES TEMEN DIARIAMENTE POR SUS VIDAS.

El vocero de la Cámara Internacional de Transporte (CIT), Martín Ojeda, reveló que empresas de transporte urbano en Lima y Callao pagan más de S/10 millones mensuales en extorsiones. El 80% de compañías de transporte formales estarían siendo afectadas.

Según Ojeda, el cobro de cupos en Lima y Callao se ha extendido desde hace un año, iniciando con 10 a 20 empresas. Actualmente, más de 340 compañías estarían obligadas a pagar en promedio S/30 mil al mes.

Además, algunas empresas llegan a pagar a cinco bandas criminales distintas, afirmó el representante. Incluso se reportó la muerte de un conductor tras negarse a pagar el quinto cupo mensual.

"¿Ustedes creen que una empresa puede vivir con eso?", sostuvo (OL).

EN CORTO

SISMO DE 3.8 SE REGISTRÓ EN EL CALLAO

Un sismo de magnitud 3.8 fue registrado la noche del jueves en la Provincia Constitucional del Callao y también fue sentido en varias zonas de Lima. De acuerdo con información del Instituto Geofísico del Perú (IGP), el movimiento sísmico sucedió a las 10:18 de la noche. Además, la entidad también precisó que el temblor se localizó a 33 kilómetros al oeste de la Provincia Constitucional del Callao y tuvo una profundidad de 58 kilómetros. No hubo daños.

EN PLANTEL ESTUDIÓ FUTBOLISTA EDISON FLORES

Denuncian que colegio se cae a pedazos en Comas


CENTRO EDUCATIVO ESTÁ A PUNTO DE COLAPSAR Y PONE EN PELIGRO VIDA DE ALUMNOS.

El Colegio Perú Holanda del distrito de Comas, lugar donde estudió el conocido futbolista Edison Flores, literalmente se está cayendo a pedazos, generando preocupación entre el alumnado.

El peligro es para los alumnos de este centro educativo emblemático, ubicado en la zona de Collique, que pronto cumplirá 60 años, y que está a punto de colapsar, según denuncian los padres de familia.

Las pobres condiciones del recinto no solo es por la parte exterior del centro educativo, ya que según los padres de familia, que presentan a denuncia, por dentro el 50 % de los pabellones están considerados inhabitables. (OL)

TRAGEDIA OCURRIDA EN INDIA PROVOCÓ TAMBIÉN 21 HERIDOS

Derrumbe de techo de escuela deja al menos siete fallecidos

✚ Se informó que estructura de colegio se encontraba en mal estado.

RAJASTÁN. El derrumbe del techo de una escuela secundaria gubernamental el viernes cobró la vida de siete niños y dejó al menos 21 heridos en el estado de Rajastán, en el oeste de India, según un alto funcionario de la policía.

El colapso sucedió poco después de la llegada de los estudiantes a las aulas, que se reportó estaban en mal estado, para el inicio de la asamblea escolar, explicó el oficial Amit Kumar.



CONSTERNACIÓN EN LA INDIA TRAS LA MUERTE DE SIETE ESTUDIANTES.

Padres, maestros y lugareños se sumaron de inmediato a las tareas de rescate, removiendo montones de escombros para sacar a los estudiantes atrapados, reportaron medios locales.

En el momento del siniestro, en el centro había alrededor de 35 alumnos. Las siete víctimas mortales eran estudiantes de séptimo y octavo grado, añadió Kumar.

EN CORTO

MACRON Y SU ESPOSA DEMANDAN A INFLUENCER

PARÍS. El presidente de Francia, Emmanuel Macron, y su esposa, Brigitte, presentaron una demanda por difamación de 22 cargos en Estados Unidos contra la podcaster de derecha Candace Owens, luego de que afirmara que Brigitte podría ser un hombre. La demanda presentada en el Tribunal Superior de Delaware alega que Owens ha transmitido "una implacable campaña de difamación de un año de duración contra los Macron", según una declaración de Tom Clare, el abogado de los Macron.

PRESIDENTE DE ECUADOR

Despide a más de 5 mil funcionarios públicos

FOTO: AFP



ECUADOR RECORTÓ SEIS DE SUS 20 MINISTERIOS Y FUSIONÓ IGUAL NÚMERO DE SECRETARÍAS.

QUITO. El presidente de Ecuador, Daniel Noboa, decretó el recorte del Gobierno de 20 a 14 ministerios, y de 9 a 3 las secretarías, y adicionalmente el despido de 5.000 funcionarios públicos de diversas instituciones del Ejecutivo y del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS).

"Las desvinculaciones tienen objetivos que están basados en criterios de eficiencia", anunció la portavoz gubernamental, Carolina Jaramillo.

La portavoz señaló que con las fusiones de ministerios se reduce en un 41 % el número de carteras de Estado y aclaró que en los despidos no se incluyen a médicos, personal de enfermería, profesores, policías, militares ni personas de grupos vulnerables.

ANDREA LUNA

¡VÍCTIMA DE ACOSO CALLEJERO!

✚ Actriz denuncia que un taxista le hizo gestos obscenos en Miraflores. ✚ "Es algo que vivimos diariamente todas las mujeres", se quejó.

Omar Lozano

¡Indignada por ataque! Andrea Luna se convirtió en protagonista de un episodio de acoso callejero en Miraflores, frente al centro comercial Larcomar. Según relató en sus redes sociales, un taxista la siguió en su auto mientras le gritaba insistentemente frases irreproducibles y hacía gestos obscenos.

—Denunciaste que fuiste víctima de acoso callejero...

—Lamentablemente, cuando estoy en Lima ya no puedo ni caminar, solo puedo caminar con tranquilidad cuando estoy de viaje. Tomé la decisión de salir a comprar algo en Larcomar y me pasó esto...

—A pesar que grabaste al sujeto, no paraba con su acoso...

—Mi intensión fue visibilizar lo que me ha pasado para que la gente vea lo que nos toca pasar todos los días las mujeres. No solo te gritan cosas, también te hacen gestos obscenos y te persiguen, te tocan y hasta te roban.

—Son situaciones que se han normalizado...

—Es una situación que se ha normalizado, incluso, algunas personas creen que no tiene nada de malo que te digan bonita o linda. Nadie tiene derecho a molestarte en la calle.

—Las mujeres se han convertido en "objetos" para algunos...

—Es horrible y denigrante, no hay respeto hacia las personas. Ven a una mujer sola caminando y la ven como una presa. Da asco de verdad.

—¿Qué le pedirías a las autoridades?

—Que pongan leyes más severas contra el acoso callejero y contra la violencia hacia la mujer. ▲



ANDREA LUNA ASEGURA QUE EL SUJETO DE LA FOTO LA PERSIGUIÓ Y ACOSÓ.

Cámaras de seguridad

Andrea Luna exigió a las autoridades el manejo debido de las cámaras de seguridad, para poder atrapar a los acosadores. "Si las cámaras funcionaran como se debe se podría atrapar a muchas de estas personas y hacer la denuncia formal", señaló.

MARÍA JOSÉ VIGIL

'MAJO CON SABOR' SE ALEJA DE GINO ASSERETO

✚ Chef anunció su inesperado rompimiento.



¡Se acabó el amor! María José Vigil Checa, conocida como 'Majo con Sabor', anunció a través de sus redes sociales el fin de su relación amorosa con Gino Assereto, tras rumores de separación.

La influencer indicó que pese a que ya no es pareja de Assereto, continúa admirándolo y se mostró agradecida por los meses que vivieron su amor.

"El amor no se acabó. Mi cariño, respeto y admiración por Gino siguen intactos. Lo que construimos fue real y lo llevo conmigo con una sonrisa en el alma. A veces, amar también es saber cuándo soltar. Y soltar con amor es otra forma de querer. Gracias por acompañarnos en esta historia. Gracias por tanto", expresó la chef.

Por su parte, el chico reality ha optado por mantener silencio y por el momento no se ha pronunciado sobre el fin de su romance con María José Vigil. (OL) ▲

ROSÁNGELA ESPINOZA

"NO SOY INTERESADA"

✚ Aclara que su novio chileno es ingeniero.

La modelo Rosángela Espinoza salió al frente para responder a las críticas en redes sociales donde se le ha tildado como una persona interesada, luego de revelarse que tiene nuevo galán.


DEFIENDE SU RELACIÓN.

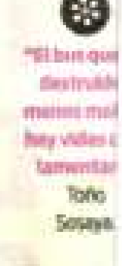
La popular 'Chica Selfie' aseguró que valora el respeto y la admiración mutua por encima de cualquier estatus.

"¿Qué puedo hacer? No puedo controlar lo que dice la gente, solamente puedo controlar mi vida interna, lo que me sucede y nada más, sobre el resto no tengo control", expresó la chica reality. (OL) ▲

TOÑO SOSAYA

BUS DE SU GRUPO ACABA EN CENIZAS

✚ Cantante y compañeros de orquesta Gemma viajaban en unidad que se incendió de regreso a Chimbote. ✚ Se quemaron trajes e instrumentos.


"El bus qu… destruid… menos mal… hay vidas… lamentar… Toño Sosaya.


Omar Lozano

¡Casi no la cuentan! Los integrantes de la orquesta Gemma de Chimbote, entre los que se hallaba el reconocido cantante Toño Sosaya, vivieron momentos de angustia cuando el ómnibus que los trasladaba se incendió en plena carretera, en la provincia de Huaraz, región Áncash.

El vehículo, que volvía a Chimbote tras una presentación, empezó a llenarse de humo mientras avanzaba por el sector Rurasca, en el distrito de Pariacoto. El fuego se propagó en pocos minutos y obligó a todos a evacuar de inmediato.

Afortunadamente, los músicos lograron salir a tiempo. Tras el siniestro, se informó que no hubo heridos ni víctimas que lamentar. El bus quedó completamente calcinado. La Policía Nacional investiga qué pudo provocar el siniestro.

En investigación

Cabe precisar que hasta el momento la causa del incendio aún no ha sido establecida. No se descarta una falla eléctrica, un cortocircuito en el sistema del vehículo o una posible sobrecarga de equipos en el maletero. La Policía investiga el caso.

El bus, de placa B0P-955, había salido de Huaraz horas antes y tenía como destino final la ciudad de Chimbote. La Policía Nacional llegó al lugar minutos después del siniestro para acordonar la zona y dar inicio a las investigaciones.

Los instrumentos, trajes y equipos de sonido quedaron reducidos a cenizas. Vecinos del lugar se acercaron con baldes de agua, pero no lograron contener el fuego. No hubo tiempo para rescatar ningún objeto.

ESTUVO PRESENTE

El cantante Toño Sosaya, exintegrante del Grupo 5, confirmó que acompañó al Grupo Gemma en su presentación, previo al incendio.

"Estuvimos en un show con el grupo. Gracias a Dios no hay vidas que lamentar, todos están bien", aseguró. ▲

MILETT FIGUEROA

LA CULPAN POR EMBARGOS DE TINELLI

◆ Prensa argentina cree que modelo le ha dado malo suerte a famoso conductor.

¡No la dejan tranquila! Las malas noticias le siguen llegando a Marcelo Tinelli, la pareja de Milett Figueroa, quien fue embargado dos veces por su falta de pago en su gestión como presidente en el club San Lorenzo, en Argentina.

Hace unos días salió a la luz un documento de embargo hacia él por el importe de un millón 149 mil 339 dólares y otro por 100 mil de la misma moneda.

"Todo ese mandato como presidente, que era hasta el año 2023, termina abruptamente en el 2022 producto de sus malas gestiones, que termina con un embargo sobre la gestión de Marcelo Tinelli y que repercute sobre él", informó el periodista Matías Vásquez.

APUNTAN A MILECHI

Tras lo sucedido con Tinelli, la prensa argentina apuntó directamente contra Milett Figueroa, quien sería ave de mal agüero para el presentador gaucho.

"Llegó a la vida de Tinelli y le arruinó los negocios. Si ella creía que estaba con el Tinelli de los mejores tiempos, no, está de capa caída, y veremos si está por amor o porque tenía una misión", acotó. (OL) ▲


MODELO NO LA PASA BIEN TRAS PROBLEMAS DE SU PAREJA.

SYLVIA MAJO

DESTACA EN PRODUCCIÓN

La actriz peruana Sylvia Majo es el rostro protagónico de Ovejas y Lobos, cortometraje dirigido por Alex Fischman, que ha conquistado más de 25 festivales internacionales y se acaba de estrenar gratuitamente en Vimeo.

En Ovejas y Lobos, desde un rol contenido y profundamente humano, Majo interpreta a una madre que pierde a su hijo en medio del conflicto armado interno peruano, con una intensidad emocional que ha conmovido a públicos de todo el mundo.


LA ROMPE EN CORTOMETRAJE.

"El secreto está en la escucha", explica Majo sobre su proceso actoral.

"No creo en la memoria emotiva, sino en estar presente. Ensayo cada escena construyendo acciones, entornos, sin forzar el dramatismo. Eso permite que todo fluya con naturalidad", indica. ▲

CONMEBOL PROGRAMÓ PARTIDOS DE ALIANZA CON LA CATÓLICA

Choques por la Copa Sudamericana se jugarán el 13 y 20 de agosto.

Carlos Lara Porras

Sueños de copa. Tras eliminar al Gremio y clasificar a los octavos de final de la Copa Sudamericana, Alianza Lima se ilusiona con poder levantar el codiciado trofeo. La Conmebol programó ayer los partidos de la nueva serie del torneo, donde el club victoriano tendrá como rival a la Universidad Católica de Ecuador.

El primer partido se jugará el miércoles 13 de agosto, a las 7:30 p.m. en el Estadio Alejandro Villanueva. La vuelta será exactamente una semana después, el miércoles 20 de agosto, también a las 7:30 p.m., en el Estadio Olímpico Atahualpa de Quito, que se encuentra a más de 2700 metros sobre el nivel del mar.

Para el primer duelo en Matute, el técnico Néstor Gorosito no podrá contar con uno de sus referentes en defensa. Carlos Zambrano fue expulsado en el partido de vuelta ante Gremio en Porto Alegre y deberá cumplir una fecha de sanción.

Si Alianza Lima logra clasificar a los cuartos de final, se enfrentaría al vencedor de la llave entre la Universidad de Chile e Independiente de Argentina.

De otro lado, Hernán Barcos, autor del gol en el empate (1-1) ante Gremio, fue considerado en el once ideal de la semana de la Copa Sudamericana.

CIENCIANO ANTE BOLÍVAR

Cienciano será primero visitante ante Bolívar el 13 de agosto (5:00 p.m.) en el Estadio Hernando Siles de La Paz. La serie se definirá en Cusco, el 20 de agosto (5:00 p.m.) en el estadio Garcilaso de la Vega. Si el Papá avanza a cuartos de final jugará con el ganador de la serie entre Atlético Mineiro y Godoy Cruz.



Keylor Navas jugará con Quispe

CIUDAD DE MÉXICO. A sus 38 años, Keylor Navas, ganador de tres Champions League con el Real Madrid, fue presentado como refuerzo de los Pumas de México y será compañero de Piero Quispe.

Navas, considerado el mejor portero en la historia de la Concacaf, indicó que tenía dudas en dejar Newell's Old Boys de Argentina y recalar en México, pero Miguel Herrera, su entrenador en la selección de Costa Rica, le ayudó a decidirse. "Hablé con el profe. Él conoce la Liga, el club y supe que llegaba a un club grande. Me contó cosas y tenerlo a él en la selección ayudó a tomar la decisión", señaló Navas.

El golero costarricense indicó que Sergio Ramos le habló también al respecto. "Sergio es mi hermano y me habló de su buena experiencia en el fútbol mexicano", subrayó.

Perú ya conoce rivales de Copa Panamericana

La Federación Peruana de Vóley (FPV) dio a conocer el fixture de la selección peruana en la Copa Panamericana 2025, que se disputará del 1 al 11 de agosto, en Colima, México.

La Bicolor está en el grupo B junto al anfitrión, República Dominicana, Puerto Rico, Costa Rica y Trinidad y Tobago.

El equipo blanquirrojo debutará el 3 de agosto (5:00 p.m.) ante Costa Rica, al día siguiente (7:00 p.m.) jugará con Trinidad y Tobago. Luego, el 5 de agosto (9:00 p.m.) el elenco dirigido por Antonio Rizola chocará frente a Costa Rica, el 6 (7:00 p.m.) ante México y dos días después (7:00 p.m.) con Puerto Rico.

En el grupo A han sido incluidos, Estados Unidos, Colombia, Venezuela, Canadá y Cuba. Los dos primeros de cada grupo pasarán a las semifinales.

UNIVERSITARIO CHOCA CON CIENCIANO

A la conquista del Imperio

Cremas esperan romper racha de no ganar en Cusco desde hace 11 años


CREMAS POR SU SEGUNDO TRIUNFO EN EL CLAUSURA.

CUSCO. Universitario regresa a la Ciudad Imperial, donde espera volver a sumar de a tres. Esta vez el cuadro crema tendrá al frente a un duro rival como Cienciano, con el que se medirá desde las 6:00 p.m. en el estadio Garcilaso de la Vega del Cusco por la segunda fecha del Torneo Clausura.

El cuadro crema, que viene de ganar 3-1 a Comerciantes Unidos, tratará de romper una racha de 11 años. La última vez que la 'U' ganó en Cusco fue en 2014 cuando ganó 2-1 con goles de Raúl Ruidíaz y Christofer Gonzales.

Álex Valera reaparecería en el equipo, tras superar una lesión e ingresaría por Diego Churín en el ataque y acompañaría a Edison Flores. En la defensa se mantendrá Anderson Santamaría.

"Alex Valera está en condiciones de jugar", manifestó el entrenador Jorge Fossati.

En tanto, Cienciano, que viene de perder 1-0 con Ayacucho FC, espera mantener su hegemonía en casa ante los cremas.

Joao Ortiz reemplazaría a Amondarain, quien fue expulsado ante Ayacacucho FC. Alejandro Hohberg y Yimy Gamero fueron convocados. (Carlos Lara)



Dulanto se va a ADT

Gustavo Dulanto seguirá su carrera en ADT. Universitario cedió a préstamo al defensor al cuadro tarmeño para el Torneo Clausura. Pochito, quien llegó a la 'U' a mediados del 2024 y fue parte del título nacional conseguido ese año, no ha tenido mayor continuidad y en ADT espera retomar su nivel.



ECUATORIANO MARTÍNEZ EN BOYS

La Misilera ficha a mundialista

Sport Boys sorprendió al mercado de fichajes con la incorporación del atacante ecuatoriano Fidel Martínez, un futbolista con amplia experiencia internacional y pasado con su selección en un Mundial Brasil 2014, que llega para reforzar el plantel rosado en el Torneo Clausura.

"Hola, amigos de Sport Boys. Quiero agradecerles a todos ustedes por el apoyo y también al presidente por hacer realidad este sueño. ¡Vamos, Boys!", expresó Martínez en un video difundido por las redes oficiales del club.

Martínez, conocido como el Neymar ecuatoriano, llega en condición de libre tras su salida de El Nacional de su país, con el que jugó 10 partidos esta temporada en los que anotó un gol.

HOY ANTE CRISTAL

Sport Boys espera sumar hoy (3:30 p.m.) su primer triunfo del Clausura a costa de Sporting Cristal, al que recibirá en el estadio Miguel Grau del Callao. Los rosados vienen de perder 3-0 ante Juan Pablo II y los celestes de golear 3-0 a Alianza Universidad.


VELAZCO, UNO DE LOS CANDIDATOS.

SUNAT OFICIALIZA CANDIDATOS

Por sillón de la 'U'

La Superintendencia Nacional de Aduanas y de Administración Tributaria (SUNAT), mediante un comunicado, oficializó los candidatos para asumir el cargo de administrador de Universitario.

Los candidatos para reemplazar a Jean Ferrari en la administración son: Marvin Miguel Arismendi Samanez, Héctor Raúl Legula Puente, Eduardo López Villarreal, Reynaldo Augusto Moquillaza Orellana, Miguel Ángel Torres Quintana y Franco Rodia Velazco Imparato.

Los mencionados candidatos serán entrevistados por la SUNAT en los próximos días para luego designar al nuevo administrador.




Cueva choca ante Manta

GUAYAQUIL. Con Christian Cueva a la cabeza, Emelec buscará hoy (4:30 p.m.) su segundo triunfo consecutivo ante Manta por la fecha 22 de la liga ecuatoriana. Dicho encuentro marcará el debut del entrenador Guillermo Duró al frente del cuadro eléctrico, que se ubica décimo con 25 puntos.


EQUIPO HUANCAÍNO HIZO RESPETAR LA CASA.

GOLEÓ POR 5-1 A JUAN PABLO II

Huancayo estuvo 'Matador'

HUANCAYO. Rojo Matador. Sport Huancayo hizo honor a su apelativo al golear por 5-1 a Juan Pablo II en la Ciudad Incontrastable en el inicio de la segunda fecha del Torneo Clausura.

El cuadro local impuso su dominio desde el inicio y liquidó el partido en el primer tiempo. Marcelo Gaona (7'), de media vuelta, abrió el marcador. Luego, Janio Pósito (20'), de golpe de cabeza, amplió el marcador. Y antes del descanso, Javier Sanguinetti (45') puso el 3-0.

En el complemento, Huancayo manejó el partido, sin embargo Mauricio Affonso (33'), descontó para la visita. Marlon de Jesús (36' y 44') marcó su doblete para poner el 5-1 definitivo a favor de Huancayo que suma 4 puntos.

De otro lado, hoy en Huánuco (1:00 p.m.), Alianza Universidad recibirá a Ayacucho FC. El partido entre Atlético Grau y ADT se suspendió porque el cuadro tarmeño no encontró vuelos para viajar a Piura.

Cuidando tu salud
Si nota un cambio en el color de la orina y las heces, desarrolla ictericia y tiene dolor abdominal que no desaparezca o es recurrente, es mejor que visite a tu médico.



El dato
Más de 9 millones de peruanos tendría hígado graso por obesidad.

¿Y qué es?
Ultrasonido abdominal: Se utiliza para ver los órganos internos en el abdomen, como el hígado, la vesícula biliar, el bazo, el páncreas y los riñones.



PUEDE DESARROLLARSE LA ICTERICIA (COLOR AMARILLO DE LA PIEL)

Sepa sobre la obstrucción de las vías biliares

◆ El dolor abdominal del lado derecho, orina turbia, fiebre, entre otros, son sus síntomas.

Quizás no has escuchado hablar de la obstrucción de las vías biliares o la padeces y no lo sabes, pues aquí te lo decimos.

PRESTA ATENCIÓN

La obstrucción de las vías biliares es un bloqueo en los conductos que transportan la bilis desde el hígado hasta la vesícula biliar y el intestino delgado. Cuando las vías biliares resultan obstruidas, la bilis se acumula en el hígado y se desarrolla ictericia (color amarillo de la piel) debido al aumento de los niveles de bilirrubina en la sangre.

Si la obstrucción no se corrige, puede conducir a una infección que puede llegar a ser mortal y a una acumulación peligrosa de bilirrubina.

Si esta obstrucción dura mucho tiempo, se puede presentar enfermedad hepática crónica.

¿LOS SÍNTOMAS?

Ten en cuenta los que a continuación te mostramos. Ni bien aparecen debes recurrir a un médico.

Los síntomas son dolor abdominal en el lado superior derecho, orina turbia, fiebre, picazón, ictericia (color amarillo de la piel), náuseas y vómitos, así como heces de color pálido.



Toma nota: Entre los factores que influyen están los antecedentes de cálculos biliares, pancreatitis crónica o cáncer pancreático.





LO QUE DEBES | SABER

¿Qué personas son más propensas a sufrirlas?

La mayoría de los casos son consecuencia de cálculos biliares, motivo por el que las mujeres son más propensas a tener obstrucciones biliares.

Entre los otros factores de riesgo, se incluyen los siguientes: antecedentes de cálculos biliares, pancreatitis crónica, antecedentes de tumores en la parte derecha del abdomen, lesiones en la parte derecha del abdomen, obesidad y pérdida de peso rápida.

La obstrucción también puede ser causada por infecciones. Esto es más frecuente en personas con sistemas inmunitarios debilitados. Entre las diversas causas encontramos: quistes de las vías biliares comunes, inflamación de los ganglios en el hilio hepático, inflamación de las vías biliares, lesión por cirugía de la vesícula, entre otros.

ANTECEDENTES DE CÁLCULOS BILIARES INFLUYEN.

¿La obstrucción biliar se puede prevenir?

Lo más importante es ser consciente de tu estado de salud, de si eres una persona con factores de riesgo que te hagan propensa a sufrir la obstrucción biliar. Si es así, hazte chequeos permanentes y no esperes a sufrir los primeros síntomas. Asimismo, puedes implementar algunos cambios en el estilo de vida que pueden ayudarte para disminuir el riesgo de tener una obstrucción biliar: Aumentar el consumo de fibra mediante el régimen alimentario, disminuir el consumo de azúcar y grasas saturadas que pueden producir cálculos biliares, perder peso gradualmente hasta alcanzar un rango saludable según el sexo, la edad y la estatura en caso de tener sobrepeso.

Primeros auxilios
Fundamental es no mover al herido salvo que fuese imprescindible, ya que desconocemos las fallas internas que podría tener. Y es que su cuello o columna se podrían ver seriamente afectados.



Cifra
En Perú, el 35,3% de los niños entre 6 y 35 meses tiene anemia.

El avance
Edición genética Abre nuevas posibilidades para corregir errores genéticos responsables de enfermedades como la anemia falciforme.



COMPLETA TU RECETARIO DEL COLECCIONABLE COCINA CON ARROZ

Aprende a preparar unos ricos MAKIS

✦ Sorprende a tu familia con un menú oriental gracias a la receta de el Popular.



Los más ricos y variados platos llegan a tu mesa gracias a la colección de recetas Cocina conn arroz que te trae todos los días tu diario favorito el Popular.

Cada día encontrarás una receta diferente con el paso a paso bien explicado para que puedas realizar sin ningún problema los platillos que sorprenderán a toda tu familia.

Además, encontrarás los mejores tips y consejos para que cada platillo (entrada, sopa, segundo postre) tenga un sabor inigualable.

SORPRENDE EN LA MESA

La lámina que viene mañana con tu diario el Popular te trae la receta de cómo preparar unos deliciosos makis, esos bocadillos de origen japonés que vienen cautivando el paladar de los peruanos y que se puede hacer con una gran diversidad de ingredientes peruanos y japoneses.

Reportero CIUDADANO

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 94100-0000 y no encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

Consulta Médica

Dr. Raúl Gutiérrez (*)

UNA MALA PISADA PROVOCA LESIONES

Una pisada inadecuada altera la alineación natural del cuerpo y genera desequilibrios al caminar o correr. Lo que genera una sobrecarga en músculos, articulaciones y tendones, especialmente en las rodillas, las caderas y la espalda. Aquí la importancia de una evaluación ortopédica completa del aparato locomotor desde los primeros años de vida. El diagnóstico se confirma realizando la plantigrafía, que consiste en la impresión de la huella plantar y con el uso del podoscopio, permite observar visualmente la huella, permite detectar de forma temprana cualquier alteración en la pisada y confeccionar plantillas personalizadas según el tratamiento más adecuado para cada caso.

*Traumatólogo y ortopedista de la Clínica Ricardo Palma

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Sudado de pescado con frejol panamito

INGREDIENTES

- 1 taza de frejol panamito.
- 4 filetes de pescado.
- 3 cdas. de harina de pescado.
- 1 cda. de ají amarillo.
- 1 cebolla mediana.
- 1 tomate mediano.
- 1 1/2 cdta de ajo molido.
- 1 huevo.
- 1 limón.
- 1/2 cda. de sillao.
- Culantro picado, sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Sancochar los frejoles previamente remojados, mientras hacer el aderezo friendo la mitad de la cebolla y el tomate en cuadritos con ajo y ají amarillo, sazonar con sal y pimienta. Mezclar con los frejoles y dejar terminar la cocción. Sazonar los filetes con sal y pimienta, pasar por harina y luego por huevo, freír, retirar y en esa misma sartén saltear la otra mitad de la cebolla y el tomate cortados en gajos, agregar el sillao, volver a poner los filetes y terminar de saltear. Servir con arroz y frejoles.

Secreto del Chef
Si quieres que el pescado esté más crocante, en vez de harina usa maicena.

TIPS

1 ALERGIAS RESPIRATORIAS

Las alergias respiratorias pueden presentarse con síntomas como congestión nasal persistente, estornudos frecuentes, picazón en la nariz, ojos o garganta, tos seca, lagrimeo e incluso fatiga prolongada. A diferencia del resfriado común, no suelen provocar fiebre ni malestar general intenso.



2 ALIVIA MOLESTIAS ARTICULARES

Los adultos mayores son quienes más sufren de dolores en las articulaciones, por ello aquí algunos consejos. Para liberar la rigidez en la zona alta del cuerpo. Con los brazos relajados a los costados, realizar movimientos circulares lentos y controlados con los hombros, primero hacia adelante y luego hacia atrás.



3 HIPOTIROIDISMO Y EMBARAZO

"Es clave que toda mujer embarazada se realice una evaluación de la función tiroidea en el primer trimestre para así detectar y tratar a tiempo esta condición que puede marcar una gran diferencia en el desarrollo del bebé y en la salud de la madre", dijo el Dr. Jesús Rocca, presidente de la Sociedad Peruana de Endocrinología.



Gaturro



Sudoku

5	1	2			8	9		
7			6	9		5	3	
				4			8	
		3	1			2	6	
	9	8	3	6	2	4		
		7				3		
	6			1			7	
	4		9					5
	7	5	8	2		1		4

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"Convierte tu muro en un peldaño."



a) Rainer Maria Rilke

b) Heinrich Heine



c) Friedrich Hölderlin

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

—¿Por qué no tienes pareja?
—Porque no hay aplicaciones para encontrar paciencia.

acertijo

Un oso camina 10 km al sur, 10 km al este y 10 km al norte, volviendo al inicio. ¿De qué color es el oso?

Soluciones de ayer



El acertijo: 12.
Explicación: Resuelve el sistema: A = 6, B = 2. 6 + 2 = 12.
Acertijos Finales (26-30)

¿Quién lo dijo?:
Voltaire.

Sopa de letras

Z	B	R	M	N	W	E	G	P	C	V	D	A	D	I	S	N	E	T	N	I	A	D	J
S	F	O	X	R	K	N	F	D	G	L	U	C	O	G	E	N	O	I	E	M	S	H	C
P	T	N	B	A	N	E	Z	Y	T	O	X	I	G	E	N	O	A	J	M	O	F	W	C
O	P	H	A	Z	E	R	K	L	E	N	G	O	X	Z	H	C	E	D	C	W	V	S	T
F	I	R	Y	I	C	G	U	C	T	O	T	A	L	F	T	R	O	I	J	Y	G	E	H
S	I	P	Z	L	Q	E	Q	M	W	S	Q	N	R	I	C	H	T	W	D	K	G	N	F
O	A	X	C	A	A	T	U	P	J	Z	I	R	V	I	H	C	G	K	X	W	Q	O	P
J	A	C	D	E	T	I	I	B	E	U	V	I	C	A	A	O	S	C	H	E	O	I	D
J	Z	Q	I	R	Y	C	M	G	W	I	D	I	B	L	L	R	H	J	I	Z	C	C	U
S	D	E	R	S	G	A	I	B	Y	A	O	V	Q	N	A	T	S	Y	A	O	Q	A	L
E	O	A	I	J	I	F	C	V	D	C	H	M	E	T	S	A	U	W	M	F	Z	M	O
G	D	S	D	C	H	F	A	E	V	A	T	K	B	G	U	P	M	B	P	E	R	R	Z
U	M	L	D	I	F	S	S	I	N	K	B	A	E	O	O	V	U	T	R	Q	U	O	R
N	K	T	U	A	C	F	V	A	E	B	P	G	Y	T	O	S	C	C	Z	E	N	F	E
D	I	K	C	G	L	A	E	W	R	A	Y	D	E	V	T	M	E	E	U	T	N	S	U
O	Q	T	X	P	S	R	P	B	D	K	U	N	E	I	F	Z	L	L	A	N	R	N	F
S	I	T	H	G	O	K	L	A	M	T	C	N	O	I	C	A	R	U	D	E	S	A	S
X	I	A	H	B	O	D	C	R	C	I	F	N	L	I	U	X	A	L	N	I	Q	R	E
W	C	O	I	T	D	H	J	A	A	T	E	C	U	R	L	Q	V	A	O	C	Y	T	F
M	B	C	K	A	X	S	E	W	G	S	N	M	E	R	Y	B	R	S	S	I	A	H	U
O	A	V	Q	F	K	M	U	S	C	U	L	A	R	E	S	L	E	J	I	F	P	G	E
E	O	Z	R	W	A	D	O	R	G	A	N	I	S	M	O	N	S	P	V	E	X	A	R
L	O	U	M	K	U	T	I	L	I	Z	A	R	W	Y	J	F	E	W	S	V	G	Z	T
L	H	R	A	N	I	T	A	E	R	C	O	F	S	O	F	M	R	O	C	R	X	H	E

CAPACIDAD ANAERÓBICA

- ☐ ACTIVIDADES
- ☐ ANAERÓBICA
- ☐ CAPACIDAD
- ☐ CÉLULAS
- ☐ COMBUSTIONES
- ☐ CORTA
- ☐ DURACIÓN
- ☐ EFICIENTE
- ☐ EJERCICIO
- ☐ ENERGÉTICA
- ☐ ESFUERZO
- ☐ FÍSICAS
- ☐ FOSFOCREATINA
- ☐ FUERTE
- ☐ GLUCÓGENO
- ☐ INTENSIDAD
- ☐ LÁCTICO
- ☐ MUSCULARES
- ☐ ORGANISMO
- ☐ OXÍGENO
- ☐ POTENCIA
- ☐ QUÍMICAS
- ☐ REALIZAR
- ☐ RESERVA
- ☐ SEGUNDOS
- ☐ TOTAL
- ☐ TRANSFORMACIONES
- ☐ UTILIZAR

Consultorio sentimental

Tengo dos amores y no sé a quién elegir

ROSARIO (28). Como dice la canción, estoy viviendo un amor de tres. Resulta que desde hace cinco meses tengo una relación fortuita con Saúl, un compañero de mi universidad.

Todo estaría muy bien si no fuera porque desde hace seis años estoy con Raúl, un hombre de buenos modales y educado, a quien amo muchísimo.

Con Raúl ya teníamos planes de casarnos este año, pero ahora no sé qué hacer porque mi corazón late por otro y todo lo que sentía por él se ha esfumado.

Debo confesar que Raúl nunca me trató mal, pero su carácter serio y poco sociable me alejó de él. ¿Qué hago? ¡Ayúdeme!



RESPUESTA

Querida Rosario, tienes que pensar muy bien tu decisión, no puedes estar jugando con las personas que te aman. A estas alturas ya debes tener claro qué es lo que buscas de un hombre. Tienes que ser sincera contigo misma ante todo y decidir si quieres seguir el camino de la estabilidad o de la diversión pasajera. Suerte.

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Sigues recordando las cosas que esa persona mencionó en la discusión que tuvieron. No es positivo que alimentes resentimientos, trata de perdonar. Ambos necesitan disculparse y olvidar.

TAURO: 21 abr. 21 may.
El día se presentará divertido, con invitaciones para salir con amistades, pero es posible que tu mente esté inmersa en recuerdos que no te hacen bien. Libérate de nostalgias y disfruta del momento.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Es persona que se había distanciado se comunicará con la intención de limar asperezas y recuperar la buena relación que mantuvieron. Dialoga y trata de llegar a un acuerdo, conviene conciliar.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tu sensibilidad te haría ver actitudes cortantes en alguien que no tiene la intención de incomodarte. No personalices todo lo que suceda a tu alrededor y trata de entender a quienes te rodean.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Ese mal momento está terminando. Ahora las personas con las que habías discutido empiezan a aproximarse para conciliar contigo. No permitas que el orgullo te aleje de tus amistades.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Es posible que se cancele ese viaje o traslado que habías planificado. En lo sentimental, estás superando esa decepción que tuviste. Recuperas seguridad y deseos por conocer nuevas personas.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Surge un reencuentro con esa persona que hace tiempo no ves. Es posible que notes cierta distancia de su parte. No apresures situaciones y deja que la amistad sea la base para volver a comenzar.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Luego de tanto esfuerzo y dedicación, terminas esa labor que te habían encargado. Recibirás un reconocimiento por tu compromiso y capacidad. En el amor, esa persona se comunicará.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Pensarás en realizar compras y, es posible, que te excedas en ellas. Cuida tus ingresos. En lo sentimental, no despegues los pies del piso. Estarías idealizando a alguien que no conoces del todo.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
La indiferencia que sientes de parte de esa persona tiene un motivo. Es el momento de vencer el orgullo y buscar el diálogo. Solo así entenderás el por qué y todo empezará a resolverse.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Luego de un tiempo de soledad, reaparece alguien que hace mucho no ves. Esta persona te hará una invitación y no debes de rechazarla. Llega un periodo de amor y reconciliación.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
No estarías diciendo las cosas que sientes o piensas a esa persona que muestra tanto interés en ti. Define tus sentimientos y toma una decisión. La ambigüedad solo la alejaría de tu lado.

EXISTE
TELEVISIÓN
SEÑOR (ABREV.)
EXCURSIÓN
CUERPO ESFÉRICO
ALTAR
ESTADO
AFUERAS DE AHORA
PERRO
8° Y 21 DEL ABECE
TERCERA PERSONA
ALLEGRO DE TEATRO
INDIO FUEGUINO
TESORO PÚBLICO
CATÁLOGO
CONSTRUYÓ EL ARCA
CORTE, RAPADURA
DAR PRISA
POLICÍA NACIONAL
ACCIÓN DE GOZAR
AFIRMACIÓN
RADICAL DE ALCOHOLES
SI (QUECHUA)
AMÓ A LA PERRICHOLI
AVE CARNÍVORA
OCACIÓN
RELATIVO AL CAMPO
TRASFONDO
LÍQUIDO VITAL
CRIPTÓN
LETRAS SUCESIVAS
SALUBRE
PASCAL
MOLIBDENO
NEGACIÓN
VAPOR
CAPITAL DE GRECIA
MAURO (CARO)
AMERICIO
PREFIJO: NEGATIVO
SUCESIVAS
DÍA (INGL.)
3 NOTA MUSICAL
DENOTA EL PUNTO
CAMPEÓN
COMETE ASALTA
FORMAN DIPTONGO
FLÚOR
ANESTÉSICO
SINÓNIMO CONTROL

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Del mercado al plato con alegría

Cuando un niño se muestra distante frente a los vegetales, es posible acercarlo con ternura y creatividad. Una manera sencilla y efectiva es llevarlo al mercado y dejar que elija entre dos opciones: por ejemplo, "¿prefieres llevar brócoli o coliflor?". Este tipo de decisiones lo hace sentir parte del proceso y convierte la compra en una actividad entretenida. Si además acomoda los productos en el carrito y colabora en el pago, su conexión se fortalece aún más.

En casa, compartir la elaboración de recetas sencillas con algún vegetal, al menos una vez a la semana, resulta muy útil. Lo importante no es la complejidad del plato, sino el momento compartido. Al cocinar junto a ti, el pequeño desarrolla curiosidad y confianza hacia esos ingredientes. Aquello que ayudó a preparar será más fácil de explorar.

En cada comida, es recomendable incluir vegetales en su plato, aunque por ahora los observe con cautela. El hecho de verlos con frecuencia los incorpora como parte habitual de su alimentación. Si decide dejarlos, se le puede invitar a agradecer con un gesto agradable, por ejemplo, acariciar su cabeza.

Evita frases de exigencia o regaños. La repetición tranquila y el ejemplo cotidiano abren mucho más que la insistencia. Cada experiencia sensorial cuenta: mirar, tocar, oler y probar son acercamientos valiosos, incluso si aún no hay un bocado completo. Lo importante es el vínculo que se va formando. Aquí es fundamental que todos en casa coman vegetales, inculcar con el ejemplo es básico.

Recordemos que el primer paso hacia la aceptación es la exposición. Tocar, mirar, oler y ver repetidamente los vegetales en su entorno permite que, con el tiempo, se genere confianza. Es una labor de largo aliento, que se cultiva con amabilidad, sin urgencias y con mucho amor.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

MÉXICO. Nueve de cada 10 habitantes de Culiacán, capital del estado mexicano de Sinaloa, consideran que es la ciudad más insegura del país, golpeada por la guerra intestina de un cártel del narcotráfico.



Esperó 60 años título de propiedad

CIUDAD DE PANAMÁ. Un campesino panameño de 109 años recibió el título de propiedad de la tierra en la que trabaja y está su casa, seis décadas después de pedirlo al Estado, informó el jueves el presidente José Raúl Mulino. Juan Bautista Quiroz esperó 60 años el documento que certifica que es dueño del predio en que ha vivido durante 90 años en el distrito cafetero de Boquete, en la provincia agrícola de Chiriquí, fronteriza con Costa Rica. "Me satisface como funcionario, pero me avergüenza como panameño" esta demora, añadió el mandatario.